30/1/2005

NEVROSE FAMILIALE ET SYMPTOME : lever la loi du silence

Par Michèle Freud

Du mythe d'Œdipe en passant par les intrigues chères à Molière, Pagnol ou Hergé, les secrets de famille ont toujours été une source d'inspiration constante.
Ils sont aujourd'hui dévoilés au grand jour, à travers des « livres-confessions » des émissions de télé-réalité, ou encore au cinéma. Ainsi, « Festen », le film de Thomas Vinterberg mêle le thème de l'inceste à celui de la vérité où le héros, profitant d'une réunion de famille, divulgue à l'assemblée le viol commis par son père lorsqu'il était enfant.
Deuil, naissance ou origines dissimulées, ces témoignages participent tous de la révélation de traumatismes enfouis et renvoient à la source de nos conflits avec, en filigrane, l'envie impérieuse de se décharger d'un fardeau trop pesant.
Chaque famille détient ses secrets, certains, chargés d'humour, inoffensifs ou anecdotiques contribuent à affermir la notion d'identité personnelle ou à définir les frontières, d'autres sont réellement toxiques et empoisonnent toutes les facettes d'une existence.
Le secret de famille toxique possède trois caractéristiques :
-Il est dissimulé,
-Il est interdit de le connaître,
-Il provoque une souffrance chez un membre de la lignée.
Suicide, folie, viol, inceste, maladie non recevable, mort ignominieuse, homosexualité, stérilité, sida, autant de dessous dont l'existence est tue. Il y a aussi toute la gamme des crimes et des condamnations, les faillites et les escroqueries non reconnues, les échecs professionnels, le chômage.
Ces histoires de famille susceptibles d'exister depuis plusieurs générations et que l'on prend bien soin de cacher constituent des secrets toxiques. Ils anéantissent les relations, réduisent l'énergie psychique et favorisent l'anxiété.
Rapports frustrants ou encore, absence de contact, se répètent à l'infini et perpétuent un réel malaise où l'incapacité de parler est tangible.
Prisonniers de leur secret, certains utilisent le silence, la tension ou la pathologie comme mode de communication. Ils déploient une incroyable énergie par un hyper contrôle, pour empêcher l'inavouable de percer, gelant ainsi tout échange. « *Je hais les repas de famille et je ne parle à personne* » raconte Maud, obligée d'affronter le regard de l'oncle dont elle a subi les outrages lorsqu'elle était enfant.

Qu'est-ce qu'un secret de famille ?

Le secret est, au départ, un moyen de se protéger de la honte, de l'opprobre, de la souffrance et de l'exclusion sociale. Le paradoxe du secret est à la fois de ne pas être dit, mais en même temps, de faire parler indirectement de lui dans la vie de famille :
« *Un secret de famille n'est pas un secret que l'on choisit ; c'est un secret dont on est la victime, un non-dit dont on ne connaît pas nécessairement le contenu,*

mais dont on sait inconsciemment qu'il faut continuer de le taire. » précise Serge Tisseron*
Le paradoxe du secret est à la fois de ne pas être dit mais en même temps de faire parler indirectement de lui dans la vie de la famille. : morts précoces, abus sexuels et autres drames…Sans qu'ils le veuillent, nos aïeux nous laissent parfois en héritage leurs blessures innommables et persistantes.
Pour exprimer l'indicible, il arrive que l'on mette en scène directement le secret familial à travers un comportement inexplicable ou une métaphore. Ainsi, un homme abusé sexuellement par son père à l'âge de 8 ans, n'ose plus s'approcher de son fils quand ce dernier atteint sa huitième année. Une femme qui ignore que son grand-père était alcoolique refuse systématiquement la moindre goutte d'alcool.
Si les choses ne sont pas dites, le corps de l'enfant, du petit-enfant ou de l'arrière-petit-enfant, quel que soit son âge, devient alors le langage de l'ancêtre blessé, le porte-étendard de la problématique familiale. Il s'exprimera à travers une somatisation. Un enfant sent qu'il existe des domaines douloureux et interdits, des sujets tus et il ne posera pas de questions ; il pense que c'est ainsi que l'on agit lorsqu'on est adulte. Mais les secrets en fabriquent de nouveaux : puisqu'on lui oppose des secrets, l'enfant va, lui aussi, en perpétrer. Il se repliera sur lui-même et se gardera bien de tout contact avec l'extérieur.
Ce n'est jamais par volonté de nuire que l'on se mure dans la loi du silence, mais parce qu'on est persuadé que c'est la seule issue.
Aussi silencieux soit-il, le secret se transmet de génération en génération, par ricochet, jusqu'à ce que le comportement d'un ou de plusieurs membres de la famille vienne indirectement le révéler.

Faut-il tout dire ?
Vider ainsi son sac suffit-il vraiment à aller mieux ? La vérité est-elle toujours bonne à dire ?
Les avis divergent, psychanalystes et philosophes ne partagent pas tous le même point de vue. Si divulguer un secret est souvent libérateur, encore faut-il y mettre les formes. Le même secret qui nous protège aujourd'hui peut nous torturer demain. Il peut nous conforter dans le cadre d'une relation et empoisonner nos rapports dans d'autres cas.
Bon nombre de psys s'accordent finalement sur ce point : la vérité doit moins se révéler que se dévoiler au fur et à mesure qu'elle est demandée, d'abord par l'enfant, puis l'adolescent, et enfin l'adulte. Il importe donc de réfléchir à sa divulgation et de la préparer.
Dans ma pratique de thérapeute, certains patients ont relaté la béance d'une blessure jamais cicatrisée après la révélation brutale d'un secret. Entre tout dire ou ne rien dire, il y a un juste milieu, un tempo de la vérité. N'oublions pas qu'un temps d'intégration est nécessaire pour permettre aux blessures de se cicatriser et pour retrouver une certaine cohésion.

Il s'agit d'expliquer certains événements de façon progressive à un enfant, avec un langage approprié. Du fait de son immaturité psychique, celui-ci ne peut tolérer les mêmes charges émotionnelles qu'un adulte. Trop de douleurs lui volent son enfance ou la brisent. Mieux vaut par exemple lui dire que son grand-père, retrouvé mort, est sans doute « plus heureux maintenant »... Plus tard, on lui parlera de suicide. Il est préférable de ne rien révéler de but en blanc pour éviter que la vérité ne fasse l'effet d'une grenade dégoupillée.
Le secret naît en effet d'une communication qui a été étouffée et il se répercute sur la communication à venir, dans les générations suivantes. Quand son poids est trop lourd, il semble judicieux de s'en délester.

Quitter les influences inconscientes

Il nous faut réaliser qu'en tant qu'adulte, nous pouvons déposer ce fardeau familial. Si artistes, créateurs ou écrivains au lourd secret de famille réussissent à sublimer la honte, la culpabilité et l'impensable à travers cette surface de projection et de réparation que représentent la feuille blanche ou la toile libre de toute inscription, d'autres portent longtemps encore les stigmates d'un secret sans réellement savoir comment s'en défaire.
Par la voie de la thérapie, il nous est offert de remettre en scène cet indicible afin d'exprimer les émotions, les vrais sentiments, les non-dits, les blessures enfouies, les grands chagrins et les deuils non faits. C'est en explorant les relations au sein de la constellation familiale, en levant les zones d'ombre pour démêler les fils ténus du scénario que nous pourrons comprendre ce qui s'est joué et nous libérer de l'emprise de cette charge pesante. A la chair, au corps, à l'âme, on peut faire comprendre qu'il y a lieu de lâcher prise.
Une fois ce travail accompli, nous pouvons enfin vivre notre propre vie, reconquérir notre liberté et utiliser nos ressources personnelles pour prendre en main notre destin, sans continuer à payer les dettes de nos ancêtres, car au delà de la réparation, il est important de s'autoriser à vivre.
Exprimés en thérapie ou couchés sur papier ou encore projetés sur une toile, tous les secrets du monde deviennent plus tolérables lorsqu'ils arrivent à se faire entendre…

Bibliographie
*François Vigouroux « Le secret de famille », Edition Hachette, coll. Pluriel.
*Serge Tisseron, « Secrets de famille, mode d'emploi », Editions Marabout.
*Anne Ancelin Schützenberger « Aïe mes aieux », Ed. Desclée de Brouwer

*Michèle Freud est psychothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages dont « Mincir et se réconcilier avec soi » (Albin Michel). Elle dirige également la formation de sophrologues à St Raphaël dans le Var. où sont animés également de nombreux séminaires à thème.
Voir programme des formations : www.michelefreud.com
Pour la joindre mfreud@wanadoo.fr